

تم تحميل هذا الملف من موقع المناهج البحرينية



* للحصول على أوراق عمل لجميع الصفوف وجميع المواد اضغط هنا

<https://almanahj.com/bh>

* للحصول على أوراق عمل لجميع مواد ملفات مدرسية اضغط هنا

<https://almanahj.com/bh/>

* للحصول على جميع أوراق ملفات مدرسية في مادة رياضة مدرسية ولجميع الفصول, اضغط هنا

<https://almanahj.com/bh/sports>

* للحصول على أوراق عمل لجميع مواد ملفات مدرسية في مادة رياضة مدرسية الخاصة بـ الفصل الأول اضغط هنا

<https://almanahj.com/bh/sports1>

* لتحميل كتب جميع المواد في جميع الفصول للـ ملفات مدرسية اضغط هنا

<https://almanahj.com/bh/grade>

[almanahjbhbot/me.t//:https](https://t.me/almanahjbhbot)

للتحدث إلى بوت على تلغرام: اضغط هنا



الدروس المقررة في مادة التربية الرياضية للتعليم **الأساسي**

للفصل الأول من العام الدراسي ٢٠٢٠-٢٠٢١ م



المحتوى العلمي المطلوب في مقررات مادة التربية الرياضية للفصل الأول من العام الدراسي ٢٠٢٠/٢٠٢١ م

المسار: _____

المادة /اسم المقرر ورمزه: **التربية الرياضية** (الحركات الأساسية والجمباز – ألعاب صغيرة مرتبطة بالألعاب الجماعية)

الصف: **الأول الابتدائي**

اسم الكتاب: لا يوجد كتاب

| الرقم | عنوان الدرس ورقمه | الصفحة (من - إلى) | الملاحظات |
|-------|------------------------------------------|----------------------|---------------------------|
| * | اختبارات اللياقة البدنية | | |
| 1. | التشكيلات | - | الحركات الأساسية والجمباز |
| 2. | الحركة ضمن الفراغ المكاني | - | |
| 3. | الأدوات واستخداماتها | - | |
| 4. | المشي والجري | - | |
| 5. | الحجل / الوثب / زحف / المشي على أربع | - | |
| 6. | الدوران / الامتداد / التكور | - | |
| 7. | الجنو / جلوس تربييع / انبطاح / رقود | - | |
| 8. | التوازن من الثبات والحركة | - | |
| 9. | الدحرجة الجانبية | - | |
| 10. | الدحرجة الأمامية | - | |
| 11. | تطبيقات عملية (جملة مكونة من خط أو خطين) | - | |
| 12. | تطبيقات عملية (جملة مكونة من خط أو خطين) | - | |



| | | | |
|--------------------------------------|---|--------------------------------|-----|
| ألعاب صغيرة مرتبطة بالألعاب الجماعية | - | الفراغ المكاني والمطاردة | .1 |
| | - | الإحساس بأنواع الكرات المختلفة | .2 |
| | - | زحقة / زحف | .3 |
| | - | التوازن من الثبات والحركة | .4 |
| | - | الضرب بالأدوات | .5 |
| | - | تمرير أنواع الكرات المختلفة | .6 |
| | - | رمي أنواع الكرات المختلفة | .7 |
| | - | اللقف | .8 |
| | - | ركل أنواع الكرات المختلفة | .9 |
| | - | المطاردة + الرمي | .10 |
| | - | المطاردة + الركل | .11 |
| | - | مباراة مصغرة | .12 |



المحتوى العلمي المطلوب في مقررات مادة التربية الرياضية للفصل الأول من العام الدراسي ٢٠٢٠/٢٠٢١ م

المسار: _____

المادة/اسم المقرر ورمزه: **التربية الرياضية** (الحركات الأساسية والجمباز – ألعاب صغيرة مرتبطة بكرة القدم)

الصف: **الثاني الابتدائي**

اسم الكتاب: **لا يوجد كتاب**

| الرقم | عنوان الدرس ورقمه | الصفحة (من - إلى) | الملاحظات |
|-------|----------------------------------------------------------------|----------------------|---------------------------|
| * | اختبارات اللياقة البدنية | | |
| .1 | المشي، الجري، الدرجة الأمامية المتكورة | - | الحركات الأساسية والجمباز |
| .2 | الحجل-الوثب-الزحف-المشي على أربع-الدرجة الأمامية | - | |
| .3 | التوازن-الجثو-الانبطاح – الدرجة الجانبية (المتكورة والمستقيمة) | - | |
| .4 | الدرجة الخلفية المتكورة | - | |
| .5 | الجري – مشي التوازن – الدوران والدرجة الخلفية المتكورة | - | |
| .6 | الدرجة الأمامية فتحاً | - | |
| .7 | مشي التوازن – الوثب بالقدمين -الدرجة الأمامية المتكورة/فتحاً | - | |
| .8 | الدرجة الخلفية فتحاً | - | |
| .9 | الجري – مشي التوازن – الدوران -الدرجة الخلفية المتكورة/فتحاً | - | |
| .10 | جملة حركية ميزان أمامي درجة أمامية وخلفية متكورة | - | |
| .11 | جملة حركية مكونة من خط أو خطين | - | |
| .12 | جملة حركية مكونة من خط أو خطين | - | |



| | | | |
|-------------------------------|---|-------------------------------------------------|-----|
| ألعاب صغيرة مرتبطة بكرة القدم | - | ألعاب تمهيدية في كرة القدم | .1 |
| | - | الإحساس بالكرة | .2 |
| | - | الجري بالكرة | .3 |
| | - | التمرير (بوجه القدم) | .4 |
| | - | التمرير (باطن القدم) | .5 |
| | - | السيطرة على الكرة بأسفل القدم | .6 |
| | - | ربط مهاري الجري بالكرة والتمرير بباطن وجه القدم | .7 |
| | - | التصويب | .8 |
| | - | ألعاب تنافسية (جري بالكرة + التمرير) | .9 |
| | - | ألعاب تنافسية (جري بالكرة + التصويب) | .10 |
| | - | تطبيقات مباراة مصغرة | .11 |
| | - | تطبيقات مباراة مصغرة | .12 |



المحتوى العلمي المطلوب في مقررات مادة التربية الرياضية للفصل الأول من العام الدراسي ٢٠٢٠/٢٠٢١ م

المسار: _____

المادة/اسم المقرر ورمزها: **التربية الرياضية** (الجمباز - ألعاب صغيرة مرتبطة بكرة السلة)

الصف: **الثالث الابتدائي**

اسم الكتاب: لا يوجد كتاب

| الرقم | عنوان الدرس ورقمه | الصفحة (من - إلى) | الملاحظات |
|-------|------------------------------------------------------|----------------------|-----------|
| * | اختبارات اللياقة البدنية | | |
| 1 | مراجعة درجة أمامية متكورة وفتحها | - | الجمباز |
| 2 | مراجعة درجة خلفية متكورة وفتحها | - | |
| 3 | مراجعة درجة جانبية ودرجة أمامية وخلفية متكورة وفتحها | - | |
| 4 | الوقوف على الكتفين | - | |
| 5 | الوقوف على الكتفين | - | |
| 6 | الوقوف على الرأس | - | |
| 7 | الوقوف على الرأس | - | |
| 8 | الوقوف على الرأس | - | |
| 9 | العجلة الجانبية | - | |
| 10 | العجلة الجانبية | - | |
| 11 | العجلة الجانبية | - | |
| 12 | جملة حركية مكونة من خط أو خطين | - | |



| | | | |
|-------------------------------|---|---------------------------------------|-----|
| ألعاب صغيرة مرتبطة بكرة السلة | - | الإحساس بالكرة | .1 |
| | - | مسك الكرة باليدين | .2 |
| | - | التمرير والاستلام | .3 |
| | - | ألعاب صغيرة (التمرير) | .4 |
| | - | التنطيط | .5 |
| | - | ألعاب صغيرة (تنطيط) | .6 |
| | - | التصويب | .7 |
| | - | ألعاب صغيرة (تصويب) | .8 |
| | - | ربط مهارة التنطيط والتمرير والتصويب | .9 |
| | - | ربط مهارة التنطيط والتمرير والتصويب | .10 |
| | - | تطبيق مهارات كرة السلة في شكل مسابقات | .11 |
| | - | تطبيق مهارات كرة السلة في شكل مسابقات | .12 |



المحتوى العلمي المطلوب في مقررات مادة التربية الرياضية للفصل الأول من العام الدراسي ٢٠٢٠/٢٠٢١ م

المادة /اسم المقرر ورمزه: **التربية الرياضية** (الجمباز - كرة القدم)

المسار: _____

اسم الكتاب: لا يوجد كتاب

الصف: الرابع الابتدائي

| الرقم | عنوان الدرس ورقمه | الصفحة (من - إلى) | الملاحظات |
|-------|------------------------------------------------------|----------------------|-----------|
| * | اختبارات اللياقة البدنية | | |
| .1 | مراجعة الوقوف على الكتفين | - | الجمباز |
| .2 | مراجعة الوقوف على الرأس | - | |
| .3 | مراجعة العجلة الجانبية | - | |
| .4 | الوقوف على اليدين والدرجة الامامية | - | |
| .5 | الوقوف على اليدين والدرجة الامامية | - | |
| .6 | الوقوف على اليدين والدرجة الامامية | - | |
| .7 | الوقوف على اليدين والدرجة الامامية | - | |
| .8 | العجلة الجانبية مع ربع لفة | - | |
| .9 | العجلة الجانبية مع ربع لفة | - | |
| .10 | العجلة الجانبية مع ربع لفة | - | |
| .11 | العجلة الجانبية مع ربع لفة متبوعة بدرجة خلفية متكورة | - | |
| .12 | العجلة الجانبية مع ربع لفة متبوعة بدرجة خلفية متكورة | - | |



| | | | |
|-----------|---|-------------------------------------------------|-----|
| كرة القدم | - | مراجعة ما سبق تعلمه | .1 |
| | - | الجري بالكرة | .2 |
| | - | تمرير الكرة بباطن القدم وخارج القدم | .3 |
| | - | السيطرة على الكرة بباطن القدم وخارج القدم | .4 |
| | - | ربط مهارات (الجري بالكرة + التمرير + السيطرة) | .5 |
| | - | التصويب بكرة القدم | .6 |
| | - | ربط مهارات (التمرير + السيطرة + التصويب) | .7 |
| | - | حجز الكرة وحمايتها | .8 |
| | - | الخداع بالجسم | .9 |
| | - | ربط مهارات (الخداع + التصويب) | .10 |
| | - | ألعاب تنافسية باستخدام كرة القدم | .11 |
| | - | مهرجان لكرة القدم للصغار | .12 |



المحتوى العلمي المطلوب في مقررات مادة التربية الرياضية للفصل الأول من العام الدراسي ٢٠٢٠/٢٠٢١ م

المادة /اسم المقرر ورمزه: **التربية الرياضية** (تنس الطاولة – كرة السلة)

المسار: _____

اسم الكتاب: لا يوجد كتاب

الصف: **الخامس الابتدائي**

| الرقم | عنوان الدرس ورقمه | الصفحة (من – إلى) | الملاحظات |
|-------|---------------------------------------------|------------------------|-------------|
| * | اختبارات اللياقة البدنية | | |
| .1 | مسكة المصافحة | - | تنس الطاولة |
| .2 | التحكم بالمضرب والسيطرة على الكرة 1 | - | |
| .3 | التحكم بالمضرب والسيطرة على الكرة 2 | - | |
| .4 | وقفة الاستعداد (هجومية ودفاعية) | - | |
| .5 | حركات القدمين | - | |
| .6 | ارسال الدوران العلوي بالوجه الامامي | - | |
| .7 | الارسال الدوران العلوي بالوجه الخلفي للمضرب | - | |
| .8 | الضربة الامامية(1) | - | |
| .9 | الضربة الامامية(2) | - | |
| .10 | الضربة الخلفية(1) | - | |
| .11 | الضربة الخلفية(2) | - | |
| .12 | تطبيقات وشرح مبسط للقانون | - | |



| | | | |
|-----------|---|---------------------------------------------------|-----|
| كرة السلة | - | الإحساس بالكرة | .1 |
| | - | تنطيط الكرة من الثبات ومن الحركة يد يمين ويد يسار | .2 |
| | - | التمريرة الصدرية | .3 |
| | - | التمريرة المرتدة | .4 |
| | - | التمريرة من فوق الرأس | .5 |
| | - | ربط التنطيط والتمرير | .6 |
| | - | التصويب من الثبات | .7 |
| | - | ربط مهارات التنطيط والتمرير والتصويب | .8 |
| | - | ربط مهارات التنطيط والتمرير والتصويب | .9 |
| | - | تحركات القدمين الدفاعية (سلمي) ضد تنطيط الكرة | .10 |
| | - | تطبيقات مهارات كرة السلة (مباراة مصغرة) | .11 |
| | - | تطبيقات مهارات كرة السلة (مباراة مصغرة) | .12 |



المحتوى العلمي المطلوب في مقررات مادة التربية الرياضية للفصل الأول من العام الدراسي ٢٠٢٠/٢٠٢١ م

المسار: _____

المادة/اسم المقرر ورمزه: **التربية الرياضية** (الريشة الطائرة - كرة السلة)

الصف: **الخامس الابتدائي**

اسم الكتاب: **لا يوجد كتاب**

| الرقم | عنوان الدرس ورقمه | الصفحة (من - إلى) | الملاحظات |
|-------|--------------------------------------------|----------------------|-----------|
| * | اختبارات اللياقة البدنية | | |
| .1 | المسكات الأساسية (القبضة الأمامية/الخلفية) | - | |
| .2 | وقفة الاستعداد + التحرك بالمعبد | - | |
| .3 | الارسال الامامي القصير+ الطويل | - | |
| .4 | الارسال الخلفي القصير+ الطويل | - | |
| .5 | ضربة الشبكة والطنع 1 | - | |
| .6 | ضربة الشبكة والطنع 2 | - | |
| .7 | ألعاب مراجعة | - | |
| .8 | ضربات التخليص الامامية | - | |
| .9 | مهارة الرفع بالوجه الامامي والخلفي للمضرب | - | |
| .10 | مهارة الرفع بالوجه الامامي والخلفي للمضرب | - | |
| .11 | منافسات | - | |
| .12 | منافسات | - | |



| | | | |
|-----------|---|---------------------------------------------------|-----|
| كرة السلة | - | الإحساس بالكرة | .1 |
| | - | تنطيط الكرة من الثبات ومن الحركة يد يمين ويد يسار | .2 |
| | - | التمريرة الصدرية | .3 |
| | - | التمريرة المرتدة | .4 |
| | - | التمريرة من فوق الرأس | .5 |
| | - | ربط التنطيط والتمرير | .6 |
| | - | التصويب من الثبات | .7 |
| | - | ربط مهارات التنطيط والتمرير والتصويب | .8 |
| | - | ربط مهارات التنطيط والتمرير والتصويب | .9 |
| | - | تحركات القدمين الدفاعية (سلمي) ضد تنطيط الكرة | .10 |
| | - | تطبيقات مهارات كرة السلة (مباراة مصغرة) | .11 |
| | - | تطبيقات مهارات كرة السلة (مباراة مصغرة) | .12 |



المحتوى العلمي المطلوب في مقررات مادة التربية الرياضية للفصل الأول من العام الدراسي ٢٠٢٠/٢٠٢١ م

المادة /اسم المقرر ورمزه: **التربية الرياضية** (كرة القدم – كرة اليد)

المسار: _____

اسم الكتاب: لا يوجد كتاب

الصف: **السادس الابتدائي**

| الرقم | عنوان الدرس ورقمه | الصفحة (من – إلى) | الملاحظات |
|-------|---------------------------------------------|----------------------|-----------|
| * | اختبارات اللياقة البدنية | | |
| 1. | مراجعته ما سبق تعلمه | - | كرة القدم |
| 2. | الجري بالكرة | - | |
| 3. | تمرير الكرة الثابتة والمتحركة | - | |
| 4. | السيطرة على الكرة بباطن القدم وخارج القدم | - | |
| 5. | التمرير + السيطرة | - | |
| 6. | السيطرة (امتصاص الكرة بالفخذ) | - | |
| 7. | ضرب الكرة بالرأس | - | |
| 8. | التصويب من الجري | - | |
| 9. | ربط المهارات (التمرير+ السيطرة + التصويب) | - | |
| 10. | حجز الكرة وحمايتها | - | |
| 11. | المراوغة في كرة القدم | - | |
| 12. | مباريات مصغرة في كرة القدم | - | |



| | | | |
|----------|---|--------------------------------------|-----|
| كرة اليد | - | الرمي واللقف | .1 |
| | - | استلام الكرة باليدين | .2 |
| | - | التمرير من مستوى الرأس | .3 |
| | - | التمرير من مستوى الرأس | .4 |
| | - | تنطيط الكرة من الثبات والحركة. | .5 |
| | - | تنطيط الكرة من الثبات والحركة. | .6 |
| | - | التصويب من الثبات على المرمى. | .7 |
| | - | التصويب من الثابت على المرمى. | .8 |
| | - | التصويب من الوثب على المرمى. | .9 |
| | - | التصويب من الوثب على المرمى. | .10 |
| | - | حارس المرمى | .11 |
| | - | تطبيق جماعي والتعرف على مواد القانون | .12 |



المحتوى العلمي المطلوب في مقررات مادة التربية الرياضية للفصل الأول من العام الدراسي ٢٠٢٠/٢٠٢١ م

المادة /اسم المقرر ورمزه: **التربية الرياضية** (الجمباز – كرة القدم)

المسار: _____

اسم الكتاب: لا يوجد كتاب

الصف: الأول الاعدادي

| الرقم | عنوان الدرس ورقمه | الصفحة (من - إلى) | الملاحظات |
|-------|----------------------------|----------------------|-----------|
| * | اختبارات اللياقة البدنية | | |
| .1 | الدرجة الأمامية المستقيمة | - | الجمباز |
| .2 | الدرجة الأمامية المستقيمة | - | |
| .3 | الدرجة الخلفية المنكورة | - | |
| .4 | درجة خلفية مستقيمة | - | |
| .5 | درجة خلفية مستقيمة | - | |
| .6 | الوقوف على اليدين | - | |
| .7 | الشقبة الأمامية على اليدين | - | |
| .8 | الشقبة الأمامية على اليدين | - | |
| .9 | الشقبة الأمامية على اليدين | - | |
| .10 | جملة حركية | - | |
| .11 | جملة حركية | - | |
| .12 | جملة حركية | - | |



| | | | |
|-----------|---|---------------------------------------|-----|
| كرة القدم | - | مراجعة ما سبق تعلمه | .1 |
| | - | الجري بالكرة | .2 |
| | - | السيطرة على الكرة + التمرير | .3 |
| | - | الجري + التمرير + التصويب | .4 |
| | - | الخداع (بسيط + مركب) | .5 |
| | - | الخداع + التصويب | .6 |
| | - | ضرب الكرة بالرأس | .7 |
| | - | السيطرة-امتصاص الكرة (بالفخذ+ بالصدر) | .8 |
| | - | رمية التماس | .9 |
| | - | حارس المرمى (مسك الكرة) | .10 |
| | - | ألعاب تنافسية | .11 |
| | - | ألعاب تنافسية | .12 |



المحتوى العلمي المطلوب في مقررات مادة التربية الرياضية للفصل الأول من العام الدراسي ٢٠٢٠/٢٠٢١ م

المادة /اسم المقرر ورمزه: **التربية الرياضية** (الريشة الطائرة – كرة السلة)

المسار: _____

اسم الكتاب: لا يوجد كتاب

الصف: الثاني الاعدادي

| الرقم | عنوان الدرس ورقمه | الصفحة (من – إلى) | الملاحظات |
|-------|---------------------------------------------------|----------------------|----------------|
| * | اختبارات اللياقة البدنية | | |
| 1. | ألعاب ديناميكية لحركة اليد + القانون الاساسي للعب | - | الريشة الطائرة |
| 2. | المسكات الاساسية | - | |
| 3. | التحركات في مراكز اللعب | - | |
| 4. | الارسال الامامي القصير والطويل | - | |
| 5. | الارسال الخلفي القصير والطويل | - | |
| 6. | السحب من منتصف الملعب | - | |
| 7. | مهارات الرفع بالجهتين (امامي وخلفي) | - | |
| 8. | ضربة الشبكة | - | |
| 9. | ضربة الاسقاط | - | |
| 10. | ضربات التخليص الامامية | - | |
| 11. | المنافسات الفردية والزوجية | - | |
| 12. | المنافسات الفردية والزوجية | - | |



| | | | |
|-----------|---|----------------------------------------------------------------------------------|-----|
| كرة السلة | - | الإحساس بالكرة | .1 |
| | - | التنطيط | .2 |
| | - | مراجعة أنواع التمرير من الحركة (الصدرية / الكتفية / فوق الرأس / المرتدة باليدين) | .3 |
| | - | مراجعة أنواع التمرير من الحركة (الصدرية / الكتفية / فوق الرأس / المرتدة باليدين) | .4 |
| | - | التمريرة المرتدة بيد واحدة | .5 |
| | - | التصويب من الوثب والثبات | .6 |
| | - | التصوية السلمية | .7 |
| | - | ربط التنطيط والتمرير والتصويب | .8 |
| | - | ربط التنطيط والتمرير والتصويب | .9 |
| | - | المتابعة الدفاعية والهجومية | .10 |
| | - | تطبيقات مهارات كرة السلة (مباراة مصغرة) | .11 |
| | - | تطبيقات مهارات كرة السلة (مباراة مصغرة) | .12 |



المحتوى العلمي المطلوب في مقررات مادة التربية الرياضية للفصل الأول من العام الدراسي ٢٠٢٠/٢٠٢١ م

المادة /اسم المقرر ورمزه: **التربية الرياضية** (تنس الطاولة – كرة السلة)

المسار: _____

اسم الكتاب: لا يوجد كتاب

الصف: الثاني الاعدادي

| الرقم | عنوان الدرس ورقمه | الصفحة (من – إلى) | الملاحظات |
|-------|----------------------------------------------------|----------------------|-------------|
| * | اختبارات اللياقة البدنية | | |
| .1 | مسك المضرب (مسكة المصافحة + مسكة القلم) | - | تنس الطاولة |
| .2 | التحكم والسيطرة | - | |
| .3 | وقفة الاستعداد + حركات القدمين | - | |
| .4 | ارسال الدوران العلوي بالوجه الأمامي والخلفي | - | |
| .5 | الضربة الأمامية | - | |
| .6 | الضربة الخلفية | - | |
| .7 | ربط الارسال بنوعيه مع الضربة الأمامية والخلفية | - | |
| .8 | الدفع الخلفي | - | |
| .9 | الدفع الأمامي | - | |
| .10 | الضرب الساحق | - | |
| .11 | تطبيقات على اللعب الفردي والزوجي وشرح مبسط للقانون | - | |
| .12 | تطبيقات على اللعب الفردي والزوجي وشرح مبسط للقانون | - | |



| | | | |
|-----------|---|----------------------------------------------------------------------------------|-----|
| كرة السلة | - | الإحساس بالكرة | .1 |
| | - | التنطيط | .2 |
| | - | مراجعة أنواع التمرير من الحركة (الصدرية / الكتفية / فوق الرأس / المرتدة باليدين) | .3 |
| | - | مراجعة أنواع التمرير من الحركة (الصدرية / الكتفية / فوق الرأس / المرتدة باليدين) | .4 |
| | - | التمريرة المرتدة بيد واحدة | .5 |
| | - | التصويب من الوثب والثبات | .6 |
| | - | التصوية السلمية | .7 |
| | - | ربط التنطيط والتمرير والتصويب | .8 |
| | - | ربط التنطيط والتمرير والتصويب | .9 |
| | - | المتابعة الدفاعية والهجومية | .10 |
| | - | تطبيقات مهارات كرة السلة (مباراة مصغرة) | .11 |
| | - | تطبيقات مهارات كرة السلة (مباراة مصغرة) | .12 |



المحتوى العلمي المطلوب في مقررات مادة التربية الرياضية للفصل الأول من العام الدراسي ٢٠٢٠/٢٠٢١ م

المادة /اسم المقرر ورمزه: **التربية الرياضية (كرة القدم)**

المسار: _____

اسم الكتاب: لا يوجد كتاب

الصف: الثالث الاعدادي

| الرقم | عنوان الدرس ورقمه | الصفحة (من - إلى) | الملاحظات |
|-------|-------------------------------|----------------------|-----------|
| * | اختبارات اللياقة البدنية | | |
| 1 | مراجعة ما سبق تعلمه | - | كرة القدم |
| 2 | مراجعة ما سبق تعلمه | - | |
| 3 | الجري بالكرة بداخل القدم | - | |
| 4 | الجري بالكرة بخارج القدم | - | |
| 5 | التمرير القصير | - | |
| 6 | التمرير الطويل | - | |
| 7 | تطبيقات على التمرير | - | |
| 8 | السيطرة (باطن + خارج القدم) | - | |
| 9 | امتصاص (فخذ-صدر) | - | |
| 10 | تطبيقات على السيطرة والامتصاص | - | |
| 11 | الخداع (مركب) | - | |
| 12 | التصويب | - | |



| | | | |
|-----------|---|------------------------------------------------|----|
| كرة القدم | - | ربط جميع المهارات | 13 |
| | - | ربط جميع المهارات | 14 |
| | - | الركلات الثابتة (ركلة ركنية - ركلة جزاء) | 15 |
| | - | رمية التماس | 16 |
| | - | حراسة المرمى (مسك الكرة المنخفضة والعالية) | 17 |
| | - | حراسة المرمى (مسك الكرة المنخفضة والعالية) | 18 |
| | - | العاب تنافسية (حيازة الكرة-فقدان الكرة-التحول) | 19 |
| | - | العاب تنافسية (حيازة الكرة-فقدان الكرة-التحول) | 20 |



المحتوى العلمي المطلوب في مقررات مادة التربية الرياضية للفصل الأول من العام الدراسي ٢٠٢٠/٢٠٢١ م

المادة/اسم المقرر ورمزه: **التربية الرياضية (كرة اليد)**

المسار: _____

اسم الكتاب: لا يوجد كتاب

الصف: الثالث الاعدادي

| الرقم | عنوان الدرس ورقمه | الصفحة (من - إلى) | الملاحظات |
|-------|---------------------------------------|----------------------|-----------|
| * | اختبارات اللياقة البدنية | | |
| 1 | مسك الكرة باليدين والإحساس بالكرة | - | كرة اليد |
| 2 | مسك الكرة باليدين والإحساس بالكرة | - | |
| 3 | استلام الكرة باليدين | - | |
| 4 | الاستلام بيد واحدة | - | |
| 5 | التمرير من مستوى الرأس | - | |
| 6 | التمرير المرتدة | - | |
| 7 | التمرير من الرسغ | - | |
| 8 | تنطيط الكرة من الثبات والحركة | - | |
| 9 | تنطيط الكرة من الثبات والحركة | - | |
| 10 | التصويب من الارتكاز (فوق مستوى الرأس) | - | |
| 11 | التصويب من الارتكاز (مستوى الحوض) | - | |



| | | |
|---|-------------------------------------|----|
| - | التصويب من الوثب للأمام | 12 |
| - | التصويب من الوثب للأعلى | 13 |
| - | التصويب من السقوط | 14 |
| - | الخداع البسيط والمركب | 15 |
| - | الخداع البسيط والمركب | 16 |
| - | حارس المرمى | 17 |
| - | الحركات الدفاعية | 18 |
| - | ربط جميع المهارات بشكل ألعاب جماعية | 19 |
| - | ربط جميع المهارات بشكل ألعاب جماعية | 20 |
| - | الخطط الدفاعية والهجومية | 21 |
| - | الخطط الدفاعية والهجومية | 22 |
| - | تطبيق جماعي | 23 |
| - | تطبيق جماعي | 24 |